ARTICOL DIN SCITEC NUTRITION

5 sfaturi pentru a maximiza pomparea musculară

Pomparea musculară nu doar că este o senzaţie fantastică, dar susţine şi dezvoltarea şi regenerarea în mod semnificativ. În articolul nostru de astăzi, vei afla ce trebuie să faci pentru a atinge această senzaţie iubită de culturişti.

1. Hidratează-te înainte și în timpul antrenamentului!

Una dintre cele mai importante piloni de bază pentru ompare musculară este apa. Deoarece apa este necesară pentru transportul nutrienților și pentru circulația adecvată. Dacă faci antrenament într-o stare de deshidratare, nu doar că pomparea musculară va fi imposibilă, dar și energia și performanța ta vor fi de neapreciat. **Bea suficientă apă pe parcursul zilei, iar în timpul antrenamentului asigură-te că rămâi hidratat.** Pentru aceasta, Water Jug-ul de 2,2litri de la Scitec poate fi un partener excelent.

2. Fără carbohidrați nu vei obține nimic!

Pomparea fără o alimentaţie adecvată cu carbohidraţi nu este posibilă. Carbohidrații sunt stocați sub formă de glicogen în mușchii tăi - și oricine a ținut dietă a simțit că **fără carbohidrați este dificil, dacă nu imposibil să atingi starea dorită.** Prin urmare, este recomandat să consumi o sursă de carbohidraţi înainte de antrenament, cum ar fi orezul, cartofii, cartofii dulci, fulgii de ovăz, banana sau un baton cu ovăz: Oat Bar.

Carbohidrații atrag și mai multă apă în celulele musculare, întărind astfel și mai mult senzația de pompare.

3. Număr mai mare de repetări!

Dacă vrei să umfli o anvelopă de bicicletă cu o pompă manuală, nu este suficient să pompezi aer doar de câteva ori. De obicei, sunt necesare 20-30 de repetări pentru a atinge presiunea potrivită. La fel se întâmplă și cu mușchii tăi. Ridicarea unei greutăţi mari - cu un număr mare de repetări nu permite un flux mare de sânge să umple mușchii și să le mărească volumul. Pentru aceasta, trebuie să crești numărul de repetări. Cele 8-10 repetări obișnuite pot funcționa pentru unii, dar majoritatea descoperă că **au nevoie de 12-15 repetări pentru partea superioară a corpului și de 12-20 repetări pentru partea inferioară a corpului** pentru a obține o pompare musculară adecvată.



4. Crește intensitatea!

Aplicarea seriei cu un număr mare de repetări este o modalitate excelentă de a atinge sau de a intensifica senzație de pompare, dar nu este singura! **Există și alte tehnici mai intense pe care merită să le aplici în timpul antrenamentelor.** Cele mai bune dintre ele sunt probabil **dropseturile** și **superseturile**.

Pentru dropseturit, începe cu o greutate cu care poți face 8-10 repetări. Apoi, redu greutatea și continuă să faci încă 8-10 repetări. Dacă ești tipul masochist, mai poți face încă un tur la fel, dar cu o greutate mai mică. Senzația de pompare va fi una nebună, la fel ca senzația arzătoare provocată de acumularea de acid lactic în mușchi.

În cazul superseturilor, combini două exerciții diferite, fără pauză între ele. Aceste două exerciții pot fi pentru aceeași parte a corpului sau pentru mușchii antagoniști - cum ar fi bicepsul-tricepsul, pieptul-spatele. Va trebui să ai multă rezistență!

5. Menține pauzele scurte!

Dacă revenim la analogia cu anvelopa de bicicletă umflată, imaginează-ți că aerul scapă dintr-o anvelopă umflată. În cazul nostru, acest lucru este echivalent cu sângele care "pleacă" din mușchi. Atingerea stării de pompare înseamnă, de fapt, păstrarea mai multor sânge în mușchi pentru o perioadă

scurtă de timp. Pentru a realiza acest lucru, este crucial ca pauzele dintre serii să fie scurte în timpul antrenamentului.



Cu cât îți odihnești mușchii lucrați mai mult timp, cu atât mai mult sânge va "scăpa" din ei și, evident, cu atât mai mică va fi umplerea cu sânge. Pentru a evita acest lucru, **este recomandat să-ți maximizezi pauzele dintre serii la 60-90 de secunde,** ceea ce nu este deloc o misiune imposibilă - desigur, doar dacă mergi la sală pentru a te antrena și nu pentru a discuta.

Acum știi ce trebuie să faci pentru a obține o pompare maximă a muschilor!